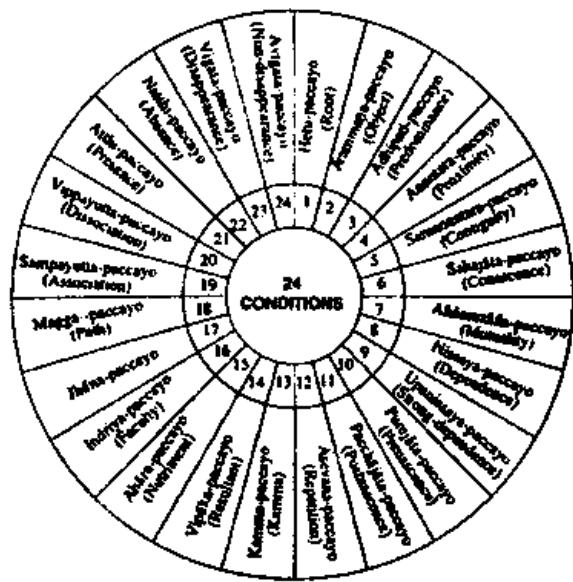


## **DHAMMĀNUPASSANĀ FROM THE POINT OF PATTHĀNA DHAMMA**



**Submitted by**

**U Ohn Kyaw (Pyin Oo Lwin)**

**21-12-2015**

## DHAMMĀNUPASSANĀ FROM THE POINT OF PATTHĀNA DHAMMA

Dhammānupassanā is the contemplation of Saṅkhata (conditioned) Dhamma i.e., Citta (mind), Cetasika (mental factor) and Rūpa (matter) with a lot of repetition and detail analysis.

- (I) One must realize Dhamma as Dhamma. For example, phassa (contact), paṭhavi (element of extension) must be known as phassa, paṭhavi.
- (II) They must be understood by 8 different natures;
  - (i) Lakkhanā
  - (ii) Rassa
  - (iii) Paccupathana
  - (iv) Padathana
  - (v) Ekattanaya
  - (vi) Nānaṭṭanaya
  - (vii) Evondhammatanaya
  - (viii) Abyāpāranaya
- (III) Arising of these Dhammas (dukkha saccā)
- (IV) Cause of arising of these Dhammas (samudaya saccā)
- (V) Cessation of these Dhammas (nirodha saccā)
- (VI) Path that leads to cessation of these Dhammas (magga saccā)

After that dukkha saccā must be known by three ways

- (a) Saccañāna (ariyasaccañ- truth of suffering which ariyas should perceive)
- (b) Kiccañāna (pariñeyanti- this is to be rightly and well understood) and
- (c) Katañāna (pariññatanti- this has been fully, rightly and well understood).

Similarly, Samudaya saccā must be known by three ways

- (a) Saccañāna (ariyasaccañ- truth of origin of suffering)
- (b) Kiccañāna (pahātabbanti- this should be abandoned) and
- (c) Katañāna (pahinanti- this has been abandoned).

Nirodhasaccā must be known by three ways

- (a) Saccañāna (ariyasaccañ- truth of the cessation of suffering)
- (b) Kiccañāna (saccikātabbanti- this should be realized) and
- (c) Katañāna (sacchikatanti- this has been realized).

And the 4<sup>th</sup> noble truth, Maggasaccā, must be know by the three way

- (a) Saccañāna (ariyasaccañ- truth of the path that leads to the cessation of suffering)
- (b) Kiccañāna (bhāvetabbanti- this has to be developed) and
- (c) Katañāna (bhāvitanti- this has been developed)

To be skillful step (1) and (2), one must dwell perceiving to distinguish citta, cetasika and rūpa that appear like a flash at one mental moment of one mental process by 8 different methods:

- (a) Khandhā (aggregates)
- (b) Dhātu (element)
- (c) Āyatana (field, sphere, basis)
- (d) Ārammana/ Dhammārammana
- (e) Vedanābeda
- (f) Kicca
- (g) Kusala/ Akusala/ Abyākata
- (h) Paticca-samuppāda
- (i) Patthāna

If so,... One will discover the nature of noble truth free from ārammana-gana, kicca-gana, santati-gana and samūha-gana. And he will clearly realize arising, cause of arising, cessation and path to cessation of sankhata-paramattha-dhammas with his own wisdom.

On the other hand, the nature of origination and dissolution of five aggregates due to proper association of causes that consecutively work at every contact of Āramana with Dvāra (door) will be clearly realize in one's own wisdom by the four kiccas (functions) – parinātabba kiccas (function for well understood), pahātabba kiccas (function for abandonment), saccikātabba kiccas (function for perception) and bhāvetabba kiccas (function for practice).

For example, a yogi who is trying ānāpāna meditation will gain the following steps:

- (a) ..( firmly mindful on breath)
- (b) .. (awareness of the whole breath whether long or short)
- (c) .. (awareness of the beginning, middle and end of the whole breath)
- (d) .. (respiration becomes very smooth and soft)

A yogi in the 4<sup>th</sup> step can control and keep the breath (phoṭṭhaba-rūpa). In and out breathings are unable to be evident in this step. It's time to control and keep nāma-dhamma i.e., awareness of in- and out-breaths.

If one can fully control the nature of *touch-and-sense*, his own wisdom will accept the actual natures that this is just touch and sense (not I, not others, not man or woman, but just as phenomena)

With sufficient repetition on meditation, it will be known that there include other natures in every consciousness such as feeling on ārammana, sense-perception on ārammana, motivation the other dhammas to ārammana i.e. yogi (wisdom) will know arising and falling of five kinds of Khandhā.

Again, the insight (wisdom) will automatically accept and realize the arising, cause of arising, cessation and path to cessation of the nature of touch and sense. In this step, if yogi

can contemplate this causality together with two natures i.e., way of paticca-samuppāda and patthāna, it is said to be the higher Dhammānupassanā.

In this step, although ārammanā (*Dhammārammanā*) may be *kusala*, *akusala* or *abyākata*, the consciousness of yogi so-called ārammanika will only be *nāñasampayuttum mahākusala-citta* (moral consciousness associated with knowledge).

All right! We can literally find this phenomenon in ārammanā-paccaya of paññāvāra-patthāna:

*"Kusalō dhammo kusalassa dhammassa ārammanā paccayeṇa paccayo.*

*Akusalō dhammo kusalassa dhammassa ārammanā paccayeṇa paccayo.*

*Abyākato dhammo kusalassa dhammassa ārammanā paccayeṇa paccayo."*

*"Sikkhā vā puthujjanā vā (kusalañ akusalañ abyākatañ) aniccato dukkhato anattato vipassanī"*

Our unrivalled lord Buddha had preached these words exactly in the patthānadharma.

**By this way,**

If we contemplate the 1<sup>st</sup> part (*Kusalō dhammo kusalassa dhammassa ārammanā paccayeṇa paccayo*), we can abandon rāgānusaya (craving) that dormant in sukha-vedanā (pleasant feeling).

If we contemplate the 2<sup>nd</sup> part (*Akusalō dhammo kusalassa dhammassa ārammanā paccayeṇa paccayo*), we can abandon paṭigānusaya (hatred) that dormant in dukkha-vedanā (unpleasant feeling).

If we contemplate the 3<sup>rd</sup> part (*Abyākato dhammo kusalassa dhammassa ārammanā paccayeṇa paccayo*), we can abandon avijjānusaya (ignorance) that dormant in asukamadukkha-vedanā (indifferent feeling).

By this way, one will realize and perceive the asaṅkhata-dhātu, Nirvanna.

Well, I would like to conclude my speech here by sharing my knowledge.

One who practice in vipassanā should recite and contemplate paccayanidessa patthāna and know the actual statement and explanation of these patthāna pāli. Simultaneously, he has to compare and cross-check the relations of patthāna with his khandhā (aggregates) at this recitation moment. I'm sure that this is actually one of the best methods for Dhammānupassanā.

## မွေးနှစ်ပသာအား ပဋိနှိုင်းရှုထောင့်မှုလေ့လာခြင်း

မွေး - (သံတပရမတ) ဖြစ်သော စိတ် , စေ, ရှုပ် တို့အား အသေးစိတ်လေ့လာ၍ အဖွဲ့တက်လဲ ရှုမှတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၁) မွေး (သံတပရမတ) အား မွေးဟူသိရမည်။ (ဥပမာ - ဖသာ၊ ပထဝီ စသည်ကို ဖသာ၊ ပထဝီ ဟူ၍ သိရမည်။)

(၂) ထိုမွေးတို့၏ သဘာဝ (၈) မျိုးဖြင့် သိရမည်။

(လက္ခဏာ၊ ရသာ၊ ပစ္စပြောန်၊ ပဒ္ဒာန်၊ ဇကတ္ထနည်း၊ နာနတ္ထနည်း၊ ခဝံမွေတာနည်း၊ အဗျာပါရနည်းအားဖြင့် သိရမည်။)

(၃) ထိုမွေးတို့၏ ဖြစ်ခြင်းကို သိရမည်။ (ခုက္ခသစ္ာ)

(၄) ထိုမွေးတို့၏ ဖြစ်ကြောင်းကို သိရမည်။ (သမုဒ္ဓယသစ္ာ)

(၅) ထိုမွေးတို့၏ ချုပ်ခြင်းကို သိရမည်။ (နိရောဓသစ္ာ)

(၆) ထိုမွေးတို့၏ ချုပ်ကြောင်းကို သိရမည်။ (မဂ္ဂသစ္ာ)

ထို့နောက် ခုက္ခသစ္ာအား

(၇) သစ္ာဉာဏ် (အရိယာသစ္ာ)

(၈) ကိစ္စဉာဏ် (ပရိညာယွန့်)

(၉) ကတဉာဏ် (ပရိညာတွန်) အားဖြင့် ပိုင်းခြားသိရမည်။

သမုဒ္ဓယသစ္ာအား

(၁) သစ္ာဉာဏ် (အရိယာသစ္ာ)

(၂) ကိစ္စဉာဏ် (ပဟာတွန်)

(၃) ကတဉာဏ် (ပဟိနွဲ)

နိရောဓသစ္ာအား

(၁) သစ္ာဉာဏ် (အရိယာသစ္ာ)

(၂) ကိစ္စဉာဏ် (သွို့ကာတွန်)

(၃) ကတဉာဏ် (သွို့ကာတွန်)

မဂ္ဂသစ္ာအား

(၁) သစ္ာဉာဏ် (အရိယာသစ္ာ)

(၂) ကိစ္စဉာဏ် (ဘာဝေတွန်)

(၃) ကတဉာဏ် (ဘာဝိတွန်) အားဖြင့် ခွဲခြားသိရမည်။

ဤနေရာတွင် အဆင့် (၁) နှင့် (၂) ကို ကျမ်းကျင်လီမွာရန်အတွက် -

ဂိတ်စဉ်တစ်ခုအတွင်းရှိ စိတ္တက္ခဏာ တချက်တိုင်းတွင် လျှပ်စီးလက်သလို ဖြစ်ပေါ်သွားသော စိတ်, စေ, ရှုပ် တို့အား

(၁) ခန္ဓာ

(၂) ခါတ်

- (က) အာယတန
- (လ) အာရုံ / ဓမ္မာရုံ
- (င) ဝေဒနာဘေဒ
- (စ) ကိစ္စ
- (ဆ) ကူ/အကူ/အပျာကတ
- (ဇ) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်း
- (ဈ) ပဋိနှုန်းနည်း စသည့်တို့ဖြင့် ပိုင်းခြားတတ်စေရန် ကြီးစားရပါသည်။

### **၅။ သိန္တဆိုပါလျှင်**

သခ်တပရမတ်တည်းဟူသော စိတ်, စေ, ရှုပ် တို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ခြင်းတို့အား ဥာဏ်တွင် ထင်မြင်လျက် အာရမ္မကာဂနာ၊ ကိစ္စဂနာ၊ သန္တတိဂနာ၊ သမူဟဂနာ များကင်းစင်လျက် သစ္စာသဘောများ ဥာဏ်တွင် ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။

တနည်းအားဖြင့် အာရုံ ဒွါရ တိုက်တိုင်း လျှပ်စီးလက်သလို တလစပ်ဖြစ် တလစပ်ပျက် နေသော စိတ်, စေ, ရှုပ် (ခန္ဓာဝါးပါး)တို့၏ အကြောင်းတွေဆုံးလျှင်ဖြစ်၊ အကြောင်းတွေ ပျက်လျှင်ပျက်နေသော သဘောအား သို့ ပါယ်၊ ဆိုက်ပွား (ပရီညာတွေကိစ္စ၊ ပဟာတွေကိစ္စ၊ သစ္စာတွေကိစ္စ၊ ဘာဝတွေကိစ္စ) လေးပါး ကိစ္စအားဖြင့် ဥာဏ်က သိနေပါလိမ့်မည်။

### **၆. ဥပမာအားဖြင့်**

ဝင်လေထွက်လေရှုနေသော ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်သည့် ယောဂါသည် -

- (က) သတိမြေရာ ပထမာ (ဝင်လေထွက်လေ အပေါ်၍ သတိမြေခြင်း)
- (ခ) ဒုမ္မာ ရှည်တို့သိ (ဝင်လေထွက်လေအရှည် အတိုကိုသိခြင်း)
- (ဂ) လုံးခုံလင်းရာ တွေ့သာ (ဝင်လေထွက်လေ စ၊ လယ်၊ ဆုံးကိုသိခြင်း)
- (ဃ) စမှားပြီးစေသိ (ဝင်လေထွက်လေ အထူးသိမ့်မွေ့သွားခြင်း) ဟူသော လက်ဗောဓာတ်အတိုင်း အသိအဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

စတုတွဲအဆင့်သို့ ရောက်သော ယောဂါသည် ဝင်လေထွက်လေတည်းဟူသော ဖော်ပွဲရုပ်အား သိမ်းဆည်း နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။ ဤအဆင့်တွင် ဝင်လေထွက်လေ မထင်ရှား နိုင်တော့ပါ။ ထိုအချိန်သည် ဝင်လေ သို့ ထွက်လေ သို့ ဟူသည့် နာမ်တရားအား သိမ်းဆည်းရမည့် အချိန်ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ထို သို့ သဘောအား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမ်းဆည်းမိပါက ယောဂါ ၏စိတ်သည် 'အာရုံ၊ ဒွာရတိုက်တိုင်း ဒွာရ (၆) ပေါက်၍ ထိသဘော၊ သိသဘောသာလျှင် ရှိ၏။ ငါသူတစ်ပါး ယောက်ဗျားမိန်းမ မရှိ' ဆိုသည့် သဘောအား ဥာဏ်က လက်ခံလာပါလိမ့်မည်။

ဆက်လက်အားထုတ်ပါလျှင် ထိုသိသည့် သဘောအတွင်းမှာပင် ခံစားသည့် သဘော၊ မှတ်သားသည့် သဘော၊ စွဲဆောင်သည့်သဘောများပါဝင်နေသည်ကိုလည်း သိလာပါလိမ့်မည်။ တနည်းအားဖြင့် ခန္ဓာဝါးပါးဖြစ်၊ ခန္ဓာဝါးပါးပျက်သည့်သဘောအား သိလာပါလိမ့်မည်။

ထိုနောက် ခန္ဓာဝါးပါးတို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ခြင်း၊ ချုပ်ကြောင်း သဘာဝ များကို ဥာဏ်မှ သိနိုင်လာပါလိမ့်မည်။

**ဤအဆင့်တွင်** ယောကိသည် ခန္ဓာ၏ ပဋိစ္စသမျှပါမြစ်သဘာ ပုဂ္ဂန်းသဘောများနှင့် တွဲ၍ နှလုံးသွေး နိုင်ပါက ယောကိရှုသော ကမ္မာဌာန်းသည် မဗ္ဗာနုပသုနာ စစ်စစ်ဖြစ်နေပါဖြီ။

**ဤအဆင့်တွင်** အာရုံး (မဗ္ဗာရုံး) သည် ကုသိုလ်/အကုသိုလ်/အဗျာကတ တစ်ခုခု သဘာဝ ဖြစ်ပါစေ၊ ယောကိ၏ အာရမ္မာကိကဟူခေါ်သော ရှိစိတ်ကား မဟာကုသိုလ်ညာကသမ္မာယုတ်စိတ် သာလျှင် ဖြစ်နေပါတော့သည်။

**ဤဖြစ်စဉ်အား** ပုဂ္ဂန်း ပွဲတိုင် အာရမ္မာက ပစ္စည်းပါဋီတ်ဖြင့် ဖော်ပြုရပါလျှင် -

ကုသလော မမွှာ၊ ကုသလသုမဓာသု၊ အာရမ္မာက ပစ္စယော ပစ္စယော

အကုသလော မမွှာ၊ ကုသလသုမဓာသု၊ အာရမ္မာက ပစ္စယော ပစ္စယော

အဗျာကတော မမွှာ၊ ကုသလသုမဓာသု၊ အာရမ္မာက ပစ္စယော ပစ္စယော

သေကွာဝါ ပုထုဇ္နာဝါ ကုသလ်/ အကုသလ်/ အဗျာကတ် အနိစ္စတော । ဒုက္ခတော အနတ္တတော ဂိပသုစ္စီ ဟူသော ပါဋီတ်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားအခိုင်အမာ ဟောကြားထားတော မူခဲ့ပါသည်။

### **ဤနည်းအားဖြင့်**

ကုသလော မမွှာကုသလသုမဓာသု အာရမ္မာက ပစ္စယောဟု ရှိနိုင်လာလျှင် သူခဝောနာ ၌ ကိန်းသော ရာဂါနသုယအား ပယ်နိုင်လာမည်။

အကုသလော မမွှာကုသလသုမဓာသု အာရမ္မာက ပစ္စယော ပစ္စယောဟု ရှိနိုင်လာလျှင် ဒုက္ခဝော နာ၌ ကိန်းသော ပဋိယာနုသုယအား ပယ်နိုင်လာမည်။

အဗျာကတော မမွှာကုသလသုမဓာသု အာရမ္မာက ပစ္စယော ပစ္စယောဟု ရှိနိုင်လာလျှင် အုပ္ပါဒ် မသူခဝောနာ၌ ကိန်းသော အပိုဇ္ဇာနုသုယအား ပယ်နိုင်လာမည်။

**ဤသို့အားဖြင့်** ယောကိသည် နို့ဗာန်းကို အဆင့်ဆင့် မျက်မှာ်ကိုပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

## **နို့ဗာန်းချုပ်အားဖြင့် ဂိပသုနာ**

ရှုသူ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးဦးသည် အနည်းဆုံး ပစ္စယနီဒ္ဓာ ပုဂ္ဂန်းပါဏ်တ်အား အမိပို့ယ်သိနိုပ်း မိမိ၏ ခန္ဓာနှင့် တိုက်ဆိုင်၍ ရွတ်ဖတ်ပုံလောက်ခြင်းသည် မဗ္ဗာ နုပသုနာအား ပွားများနေခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ပါတော့သည်။